



### Ah ! Que les plages sont dangereuses !

**Oursins** - Leurs piquants ne sont pas venimeux, mais peuvent néanmoins se surinfecter, entraînant un abcès. Il faut donc les extraire rapidement avec une pince à épiler avant de désinfecter la plaie.

**Vives** - Souvent cachées dans le sable des plages du sud de la France, leur venin provoque une douleur très intense pouvant déclencher un malaise. Plongez la partie sensible dans de l'eau la plus chaude possible (attention à ne pas se brûler), puis désinfectez.

Prenez du paracétamol pour réduire la douleur et consultez en urgence un médecin.

### Méduses

Leur contact entraîne des lésions urticantes douloureuses mais rarement graves sauf chez les personnes allergiques. Il ne faut surtout pas se gratter. Rincez la plaie à l'eau de mer sans frotter, recouvrez-la de sable, puis laissez sécher. Retirez ensuite le sable à l'aide d'un carton rigide pour enlever les cellules urticantes encore présentes sur la peau. Rincez à nouveau avant d'appliquer un antiseptique.

Ne touchez jamais les méduses échouées sur la plage. Même mortes elles conservent leur pouvoir urticant. Pour vous protéger, sur les rochers et dans les zones à risques, portez des sandalettes et évitez de vous baigner si la mer est infestée de méduses.

Source : Croix Rouge Française, <http://www.croix-rouge.fr/goto/secours/bobos/piques.asp>



### Le Doc' du doc

## Réflexes

En vacances, piqûres et morsures n'ont rien d'exceptionnel. Voici 5 réflexes à avoir pour que ces petits incidents de la vie restent anodins :

1 - Se laver les mains (pour éviter de déposer vos microbes dans la plaie) et nettoyer en douceur la plaie à l'eau et au savon.

2 - Appliquer ensuite un antiseptique, puis protéger la plaie avec un pansement adhésif que vous changerez tous les jours.

3 - S'assurer que la victime est bien vaccinée contre le tétanos depuis moins de 10 ans. Soyez vigilant sur ce point, surtout chez les adultes et les personnes âgées.

4 - La victime doit consulter un médecin si la plaie est plus grande que la moitié de la paume de la main, si elle est située près d'un orifice naturel ou sur le visage ou si, dans les 24h, elle devient chaude, rouge, suintante et douloureuse.

5 - Ne vous servez pas de coton lors des soins car il risque de s'effiloche dans la plaie et favoriser l'infection. Préférez une compresse.

Source : Croix Rouge Française

### Météo antibio

Risques :

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire en baisse
- Gastro-entérite faible
- allergies pollens forts

Source : <http://www.grog.org>

### Sale temps pour les allergiques aux graminées

Ce week-end, les graminées produiront encore de fortes quantités de pollen, provoquant un risque allergique moyen sur les zones côtières, très élevé à l'intérieur des terres, là où les contrastes de température sont les plus importants.

Il est possible que la chaleur caniculaire ait raison du développement des herbes mais, dès le retour des orages, de nouveaux plants fleuriront et produiront du pollen. Les risques les plus élevés seront observés à Aurillac et Montluçon. Les pollens de châtaignier, de plus en plus abondants, ne causeront pas d'allergie.

Attention aux pollens de tilleul qui pourront localement gêner les plus allergiques.

Conseil aux allergiques : n'interrompez pas vos traitements.

Source : RNSA, [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)